



2026. 7. 2
平中学校 保健室

いよいよ夏休み

今年はまだ比較的涼しい気候が続いていますね。ですが油断はいけません。暑い夏を乗り越える準備は出来ていますか。自分なりの夏の三種の神器を決めて持ち歩いてみてはいかがでしょう。私は、日傘・帽子・緑茶です。緑茶には体を冷やす作用があるそうです。



暑い環境で運動をする時は、水分をいつもより多めに持っていくようにしましょう。水・お茶だけではなくスポーツドリンクなどを持っていくと塩分などを補給できて熱中症予防になります。夏休みは生活習慣が乱れやすくなります。「早寝・早起・朝ごはん」と適度な運動をできるだけ継続すると、健康な夏休みを送れます！

健康で豊かな夏休みをお過ごしください！



経口補水液とスポーツドリンク

運動していて気分が悪くなった時や、いつもと違う感じがする時は、経口補水液（OS-1のことです。）を飲むのが効果的です。スポーツドリンクと経口補水液の大きな違いは、塩分の含有量です。経口補水液にはスポーツドリンクの2倍近くの塩分が含まれています。なので、体が水分や塩分を欲しているような脱水症状の時は経口補水液が美味しく感じて、体調の良い時は塩分が多いためあまり美味しいとは感じないそうです。



経口補水液ですが、近いものを自宅で作ることが出来ます。部活から帰った後の体調不良時などに作ってみてはいかがでしょう。

※手作りのため、日持ちしません。その日のうちに飲み切るようにしましょう。※

保護者の皆さまへ

6月26日(金)に全ての健康診断が終了しました。持ち物などのご協力ありがとうございました。随時結果を配付しています。特に歯科検診結果は、虫歯や虫歯になりかけの歯があっても本数までは記載していないため、歯科を受診してお子様の歯の状態を詳しく確認する必要があります。他の結果に関しても夏休みを利用しての受診をおすすめしております。結果など健康診断に関してご不明点などございましたら、養護教諭 村上までご連絡下さい。



